7000 METRI

Povestea unei expediții minunate spre culmile învăluite în neguri ale Pamirului

de EVGHENII BELEȚKI
Maestru emerit al sporturilor din U.R.SS.

Toți iubitorii alpinismului cunosc tentația amețitoare a înălțimilor, neașteptate, simți dorința nelămurită a evadării. Iți ei alpenstockul și ruksakul și a doua zi respiri aerul rece al munților, liber de orice preocupare, cu o neasemuită senzație de libertate.

Povestirea alpinistului sovietic Belețki, pe care o publicăm aci, este minunată prin simplitatea ei. S'ar părea că nimic extraordinar n'a fost făcut. Cei care cunosc nuanțele își vor da seama de marele curaj și efort fizic necesar unui urcuș la 7000 de metri.

Celor cari n'au resimțit niciodată beția amețitoare a înălțimii, povestirea acestei expediții le va provoca poate dorința de a se urca măcar pe Omul, la numai 2500 metri.

După ce ne-am urcat pe vârful Pathor (7150 metri), ne-a trebuit o săptămână întreagă pentru a termina pregătirile necesare în vederea realizării scopului final al expediției noastre: atingerea vârfului Karl Marx, al doilea uriaș de 7000 metri din sud-estul Pamirului. Pentru a ajunge la poalele masivului, de unde izvorăște Șah-Dara, există un drum vechi de caravane, care lega pe vremuri China de India. Dar acest drum întortochiat pe deasupra Horeg-ului ne-ar fi luat prea mult timp. Trebuia să ne grăbim, căci August se apropia de sfârșit și începuse înghețul chiar aci, în valea râului Gunt, la numai 3.300 metri altitudine.

Calea pe care am ales-o noi — prin trecătoarea Duzah — ne-a dus la țintă mult mai repede, deși am fost nevoiți să trecem creasta Șugnan. La 26 August caravana noastră greu încărcată a părăsit drumul și a început din nou să urce către piscurile sălbatice.

Prima zi de marș

In prima zi de marș am avut noroc: vânătorul tadjik Davlet-Mamad a reușit să împuște o magnifică Klika (un fel de capră sălbatică) în greutate de 80 kgr. Mai târziu, am întâlnit grupe de câte 50-80 de asemenea animale.

Peste două zile priveam din mijlocul trecătoarei Duzah gigantica piramidă înzăpezită a vârfului Garl Marx, — căutând cu încordare calea cea mai mai bună pentru ascensiune.

La 29 August, am trecut printr'un vad vijelioasa Șah-Dara și am continuat urcușul dealungului râului Redjas, care izvorăște din ghețarii uriașului munte.

Ascensiunea masivului nu se putea face pe la Vest și Nord, din cauza unui perete uriaș de 1200-1500 m. complet inabordabil și periculos datorită ghețarilor. Pe valea râului Hațak, însă, se vedeau doi enormi ghețari care se prelungeau până la platoul premergător piscului. Dar drumul pe acești ghețari era foarte periculos. Din pereții lor se desprindeau adeseori enorme slouiri de ghiață, care ne-ar fi putut fi fatale.

După o atentă observație, am ales drumul final la ascensiunii — pe deasupra imensului ghețar din stânga: aci, riscul de a fi măturați de o avalanșă era mai mare numai în cursul primelor două ore de înaintare dealungul peretelui.

Spre vârf!

La 3 Septembrie, a pornit din lagărul situat la 4650 metri, grupa celor care trebuiau să ia cu asalt semețul pisc: Belețki, Tbalakov, Sidorenko, Semionova, Ugarov, Ivanov, Bagrov și Davlet-Mamad Șerimbekov. Joe a rămas să observe mersul ascensiunei o grupă de ajutor legată cu lumea exterioară prin radio.

Spre seară, ne-am instalat lagărul pe creasta care separă văile Șabei și Hațak-ului, la 5.350 metri. Termometrul marca -10_0. In tot cursul nopții, s'au auzit troznitùrile ghețarului, din care se desprindeau imense blocuri de ghiață și zăpadă.

La asaltul peretelui de ghiață

La 4 Septembrie, în zorii zilei, a început asaltul propriu zis al imensului perete. Au intrat în luptă aparatele de găurit ghiața. Intr'o liniște mormântală, cățărându-se pe suprafața lucie a ghețarului, înaltă de 400 de metri, echipa alpiniștilor progresa încet, imtime furnici negre pe peretele alb strălucitor. La jumătatea drumului, Davlet a pus piciorul greșit și, alunecând, s'a rostogolit în jos, trăgând după el pe Abalacov și pe Sidorenko. Numai faptul că ceilalți au reușit să țină solid frânghiile, a împiedicat o nenorocire. Davlet însă nu a mai putut continua drumul.

Urcușul a continuat dealungul peretelui aproape vertical. Ne-a trebuit aproape un ceas și jumătate până să putem ieși din zona de cădere a blocurilor de ghiață atârnate.

O panoramă extraordinară

La ora 6 seara, după eforturi aproape supra-omenești, am reușit să atingem platoul de deasupra peretului de ghiață și ne-am instalat lagărul la 5900 metri, la poalele crestei de vest a masivului principal. Stând culcați în sacii de dormit admiram din gura cortului extraordinara frumusețe a înălțimilor masivului vecin, Hindukus.

Uraganul

Dimineața ne aștepta o nouă încercare. Pentru prima oară după o lună și jumătate de când eram în Pamir, s'a stricat vremea. Un vânt tăios dela sud, care a adus deasupra noastră nori de tipul Cirus, — acesta a fost primul semn al furtunii.

Peste câtva timp, cerul s'a acoperit complet și a început să ningă. Dar grupul nostru a continuat să înainteze, evitând cu grijă ghețarii. Lupta împotriva naturii deslănțuite a continuat până la 6350 metri când am fost siliți să încetăm urcușul. Toată noaptea, micile noastre corturi au fost în primejdie să fie smulse de rafalele violente ale vântului dela sud. Dimineața, deși uraganul nu încetase complet, am continuat ascensiunea. Corturile, sacii de dormit și rezervele de alimente rămăseseră la ultimul lagăr. Eram îmbrăcați cu tot echipamentul călduros pe care-l posedam dar chiar costumele roase și impermiabili nu ne puteau apăra împotriva vântului înghețat.

Ultimul efort

Temperatura scăzuse la -25_0. Picioarele și vârfurile degetelor dela mâini ne erau pe jumătate înghețate. Din cauza pojghiței de ghiață care se forma pe sticle eram deseori nevoiți să scoatem ochelarii protectori, iar din cauza înălțimii mari și a oboselii, tempo-ul urcușului a scăzut. La ora 12 ziua ne aflam în fața ultimului obstacol: stânca neagră uriașă a piscului. Din valea inverzită a Șah-Darei, ea părea un punct mic și nu ne-am fi așteptat niciodată să ne facă atâtea greutăți.

Avantgarda echipei noastre — Bagrov și Sidorenko — a deschis lupta cu vârful și la ora 13.30 în ziua de 6 Septembrie, am ajuns la țelul nostru, pe vârful „uriașului" Karl Marx.



Ninsoarea și ceața deasă nu ne-au permis să stăm prea mult sus pentru a fotografia.

Scoborîrea

Scoborârea s'a făcut în bune condițiuni și am fost foarte bucuroși că nu s'au înregistrat degerături. Scoborârea rapidă fără ochelari protectori a avut însă urmări serioase: noaptea câțiva dintre noi n'au putut dormi din cauza durerilor violente de ochi, iar eu, când m'am trezit dimineața, eram pe jumătate orb. Având în vedere starea oamenilor am hotărît să scoborim direct pe la sud, pe deasupra unui ghețar. La 7 Septembrie seara eram la 2000 de metri și am petrecut noaptea pe o pajiște verde minunată, care ni s'a părut foarte prietenoasă, după stâncile și ghețarii amenințători cu cari ne luptam până atunci. A doua zi am ajuns la râulețul Piandj...

Astfel s'a terminat ultima ascensiune de mari proporții a expediției noastre. Au fost învinși doi uriași de câte 7000 de metri: vârfurile Pathor și Karl Marx, trei vârfuri de câte 5500-5800 metri și a fost pus la punct harta acestei regiuni muntuoase.

Suntem fericiți că am reușit să confirmăm prin realizările noastre clasa înaltă a alpiniștilor sovietici.

Primii 10 tennismeni din lume nu sunt ușor de stabilit

un clasament de VICTOR BANCIULESCU

Un clasament al celor mai buni jucători de tennis din lume? Un joc de „puzzle", o fantezie vagabondă, o armă fără foc în mâna cine știe cărui gazetar..

Obiceiu l-a inaugurat defunctul Wallis-Myers, redactorul lui „Daily Telegraph", acum vreo 34 ani. De atunci, „clasamentul" a devenit o modă și a trecut prin felurite mâini și pe sub multe... pene! Și vă asigur că argumentul sentimental nu a fost printre ultimele în alcătuirea lui.

Așa dar, să ne supunem obiceiului.

O INCERCARE OBIECTIVA

Sezonul tennisului internațional e pe sfârșite. In așteptarea rezultatelor ultimului act al „Cupei Davis" (Australia și U. S. A. se întâlnesc în finală la Melbourne, spre sfârșitul lunii) cunoscătorii ne vor ierta nerăbdarea — și ne vor conceda competența — de a întocmi tradiționalul clasament al celor mai buni 10 jucători de tennis din lume.

Incercarea nu e nici unică, nici inedită. Ea se bazează desigur pe relatările presei străine și pe clasamentele publicate până acum. Contribuția noastră nu reprezintă decât punctul de vedere — tot atât de afectiv, să recunoaștem, ca al străinilor — al unui observator balcanic. Și poate singurul nostru avantaj este că, interesele naționale nefiind în joc (de ce oare, Costică Tănăsescu!), vom judeca mai rece decât tricolorii și înstelații noștri confrați.

CE AU SPUS ALȚII

Căci iată clasamentele întâlnite până acum în presa străină:

Jean Samazeutih („L'Equipe"-Paris): 1. Jack Kramer (USA), 2. Marcel Bernard (Franța), 3. Jaroslav Drobny (Cehoslovacia), 4. Yvon Pétra, 5. Geoff Brown (Australia), 6. Tom Brown (USA), 7. F. Parker (USA), 8. Don Mc Neill (USA), 9. Arne Bergelin (Suedia), 10. F. Mitici (Jugoslavia).

Jaques Grosbois („Agence France Presse"): 1. Pétra (F), 2. Kramer (USA), 3. Bernard (F), 4. Geoff Brown (Austr.), 5. Drobny (C), 6. Tom Brown (USA).

CEEACE favorizează oarecum pe francezi..

„New-York Herald": 1. Kramer (USA), 2. Parker (USA), 3. Bromwich (Australia), 4. D. Pails (Australia), 5. Mulloy (USA), 6. G. Brown (Australia), 7. Schroeder (USA), 8. Tom Brown (USA), 9. Pétra (Franța), 10. Bernard (Franța).

CEEACE favorizează net pe americani..

CEEACE NU TREBUIE UITAT

Dar înainte de a trece la clasamentul propus de noi, să facem câteva considerații de ordin general.

Anul acesta, pentru prima oară după războiu, s'au organizat mari turnee cu participări internaționale; iar faimoasa „Cupă Davis" și-a reluat cursul peripețiilor, după șapte ani de întrerupere. Competițiile acstea au permis o oarecare ierarhizare a jucătorilor, dar nu au dat încă deplină satisfacție în balanța valorilor. Este adevărat că foarte mulți nu au avut posibilitatea să se antreneze în timpul războiului și că alții nu au fost văzuți anul acesta în partide internaționale. Cu toate acestea, să ne fie permis a adăoga că peste tot, încă, tennisul este considerat foarte adesea drept o distracție mondenă și nu ca un sport. Se joacă tennis pentrucă e „chic", iar efortul fizic e repugnat. Antrenamentul atletic propriu zis este neglijat în general. Nu i-ar strica tennisului o oarecare democratizare. Și atunci jucătorii ar fi mai pătrunși de o sănătoasă mentalitate sportivă, decât de cea actuală a unor „bridgeuri".

ȘI CE CREDEM NOI

Și acum să revenim la oile noastre, cu două rezerve, care-și au importanța lor.

Pentru a întocmi clasamentul nostru într'un mod cât mai puțin arbitrar, vom ține seama mai ales de rezultatele celor 3 mari turnee internaționale *(Wimbledon, Roland-Garros, Forrest-Hills)* și de elimiatoriile Cupei *Davis*.

Iată de ce, vom renunța să acordăm, de exemplu, vreun loc lui John Bromwich, cel mai bun jucător australian dinainte și de după războiu, compatriotului său Quist, lui Asboth (Ungaria) și atâtor alții, pe care nu i-am văzut „la lucru".

ASUL: KRAMER

Iată rezultatul calculului nostru imparțial:

1. **JACK KRAMER (U.S.A.)**
2. **JAROSLAV DROBNY (Cehosl.).**
3. **MARCEL BERNARD (Franța);**
4. **YVON PETRA (Franța);**
5. **FRANCK PARKER (U.S.A.);**
6. **GEOFF BROWN (Australia);**
7. **TOM BROWN (U.S.A.);**
8. **DINNY PAILS (Australia);**
9. **DON MC NEILL (U.S.A.);**
10. **ARNE BERGELIN (Suedia).**

Nimeni nu poate contesta lui Kramer primul loc, după ce a câștigat simplul la Forest-Hills (campionatele internaționale ale Americei) și după senzaționalul său match dela Wimbledon, când a pierdut în fața lui Drobny în 5 seturi, dar cu mâna luxată!

Poate datorită victoriei acesteia, muncită timp de trei ore și victoriei asupra lui Bernard la Praga, i-am acordat lui Drobny locul doi, mai ales că este în ascedență de formă iar „serviciul său poate face gelos și pe Tilden".

Locul trei, lui Bernard, pentru victoria dela Roland-Garros (campionatele internaționale ale Franței) și pentru matchurile câștigate în fața celor „trei P": Pétra, Puncec, Patty.

UN REGE NEINCORONAT

Lui Pétra îi revine locul patru, pentru prestigiul care a aureolat întotdeauna pe învingătorul dela Wimbledon, prestigiu actualmente mult diminuat prin insuccesele sale din America.

Locul cinci revine lui Parker, pentru victoriile sale categorice asupra suedezilor în matchul interzone de Cupa Davis și pentru succesele repetate în toate turneele americane.



CEI DOI BROWN

Urmează australianul Geoffrey Brown pentru succesele sale wimbledoniene (a fost finalist), unde a arătat un tip perfect de „giant-killer" — poate din cauza staturii sale.. davidiene!

După „micul" Geff, iată pe tizul său din America, „tenebrosul" Tom Brown, clasat al doilea în campionatele Americii și cu amintirea onorabilelor înfrângeri în semifinalele dela Paris și Wimbledon (învins de Drobny și Pétra). Se pare că vorbind de tinerele vedete, confrații americani au uitat pe Tom, în favoarea unor Mulloy, Taibert, Falkenburg, etc.

ȘI ULTIMII...

Urmează la locul 8, *Dinnay Pails*, care, după Wimbledon și-a demonstrat calitățile și neîncrezătorilor compatrioți care se văd actualmente nevoiți să-l introducă și în echipa finalistă a Australiei pentru Cupa Davis.

Nr. 9: *Don Mc Neill*, pentru regularitatea aparițiilor sale și a victoriilor sale în turneele americane, începând din luna August.

Și, însfârșit, pentru ultimul loc am preferat pe *Bergelin*, pentru succesele repurtate în cadrul jocurilor pentru Cupa Davis și pentru victoriile obținute asupra unor jucători clasați înaintea lui.

ALȚII...

Partea leului ar trebui să revină poate în același măsură și altor jucători: Mitici, Patty, Segura, P. Pellizza, Puncec, Mulloy, Schroeder, etc. *Dar nu poți mulțumi, în același timp zece oameni și pe toată lumea...*

IMBATABILUL



Joe Louis lovește... și Mike Jacobs încasează

O relatare de OUT

O telegramă a anunțat zilele trecute, că Joe Lauis campionul mondial la toate categoriile se retrage din box și nu intenționează să-și mai apere titlul. Nici nu s'a uscat bine vopseaua pe hârtia ziarelor, cari au anunțat această știre, când apare declarația lui Mike Jacobs, managerul lui Joe Louis:

„Nici vorbă de retragerea lui Louis. Am aflat, că Jack Salomon (concurentul lui Jacobs în Europa) vrea să-i opue pe Woodcock lui Joe Baksi pentru titlul mondial vacant. Eu nu mă opun ca acest match să aibă loc, dar nu pentru titlu, ci ca să desemneze pe challengerul lui Louis. Așa încât acest match ar conta, ca o semifinală pentru titlu, iar câștigătorul ar fi opus lui Louis într'o luptă pentru titlul suprem al boxeurilor din lumea întreagă".

Este firesc că această polemică de presă nu constitue decât o publicitate comercială scump plătită din fondurile lui Mike Jacobs.

Destăinuirile unui ziarist american despre Mike Jacobs

Un ziarist amercian, dintre acei prea puțini, care nu fac parte din gangsterii presei plătiți de Jacobs, publică destăinuiri interesante la adresa cazului managerilor americani. El crede că Jacobs este dictatorul ce mai neobrăzat și cel mai mârșav din lume. Jacobs ține în mâinile lui soarta celor mai renumiți și celor mai buni boxeuri americani. Printre aceștia contează și Joe Louis.

Jacobs nu este în stare să distingă o lovitură directă de un crochet.

El și-a făurit capitalul cu ocazia primului match Dempsey-Carpantier. Punând mâna pe un stoc de bilete al acestui match epocal, a reușit să speculeze acestea cu un suprapreț serios. Cariera lui a început aci. Mai târziu a ajuns organizator de matchuri, agent de bilete și managerul boxeurilor, în acelaș timp în detrimentul boxului de pe întregul ținut. Metoda lui Jacobs este extrem de simplă. El cumpără pe toți boxeurii tineri de talent, le acordă mici avansuri și aranjează lucrurile în așa fel ca aceștia să aibe mereu datorii față de el. Prin aceste datorii îi are la mână și îi obligă să boxeze cu cine și când vrea el.

Jacobs manevrează pe acești boxeuri după mersul afacerilor sale. Uneori boxeuri buni nu se pot afirma fiindcă alții mai slabi, aflați tot în managementul lui Jacobs, dețin titluri și nu au amortizat capitalul investit în publicitatea necesară pentru lansarea lor. In acest fel strălucesc pe firmamentul boxului american vedete răsuflate fără o valoare certă, iar sportivi valoroși sunt ținuți în anonimat fiindcă așa-i convine lui Jacobs.

Metode Jacobsiene

Pățania lui Toma Aurel și Milică Teodorescu

Să ne amintim numai de pățania valoroșilor boxeuri români care au trecut oceanul și au debutat în Statele Unite: Milică Teodorescu și Toma Aurel. Aceștia au reușit să bată pe cei mai



buni americani al categoriei lor, fără să aibe posibilitatea să întâlnească boxeuri din fruntea seriei I. Motivul este simplu: acești oameni erau boxeurii lui Mike Jacobs și nu i-a convenit bătrânului speculant să fie bătuți de niște români fără renume, pierzând titluri cari reprezentau un capital prețios pentru el.

Cariera compatrioților noștri s'a oprit aici, deoarece Comisia de Box a New York-ului a fost și este în mâna lui Jacobs, această comisie creind și doborind campioni ziși „mondiali" după interesele de afaceri ale lui Jacobs.

Este cunoscut faptul că boxeurii cari nu sunt în manajamentul lui Jacobs nu prea au posibilitate să boxeze pentru „titlul mondial" al Statului New York decât dacă managerii lor se înțeleg direct cu Jacobs și se supun condițiilor materiale extrem de grele dictate de acesta.

Stadioanele, sălile de antrenament și ziarele, în mâna lui Mike Jacobs

Este firesc, că nu s'ar putea ține în mână o afacere atât de grandioasă ca organizare și ca profit, decât printr'un aparat administrativ și propagandistic tot atât de grandios.

In acest scop Mike Jacobs are contracte cu stadioanele cele mai mari și cele mai centrale ale marei metropole, unde numai el are dreptul să organizeze gale de box. El are contracte favorabile, încheiate pe mulți ani, cu Madison Square Garden care poate primi 20.501 spectatori, Yankee Stadium cu 103.000 capacitate, etc. In aceste condiții un alt organizator nici nu ar putea organiza vre-un match mai important, fiindcă nu poate dispune de nici-un stadion încăpător care să-i permită recuperarea cheltuelilor.

Tot Mike Jacobs are săli și centre de antrenament unde se antrenează mii de boxeuri profesioniști, cari sunt obligați să plătească sume serioase pentru utilizarea sălilor, antrenorilor, etc. Sumele acestea li se scad din burse, cari de cele mai multe ori nici nu sunt suficiente pentru acoperirea cheltuelilor.

Boxeuri bine plătiți, obținând burse importante sunt prea puțini și se pot număra pe degete. In schimb sunt mii de boxeuri atrași de câștigurile fabuloase ale campionilor, dar cari deabea își trag zilele și constituesc un adevărat „proletariat" al exploatațiilor lui Mike Jacobs.

Presa sportivă din U.S.A.

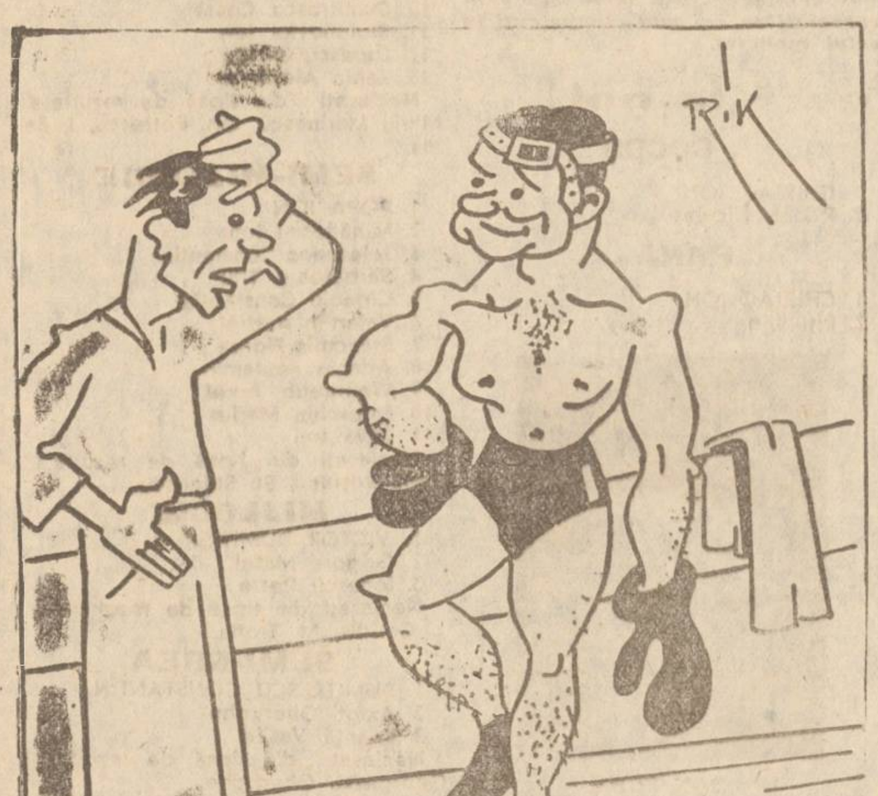
Presa sportivă precum și rubricile sportive ale marilor cotidiane de politică și de informație sunt toate în mâna lui Jacobs. Aici apar acele ditirambe despre bunătatea și priceperea acestui exploatator nerușinat. Ele vor să-l prezinte ca pe un moșneag bun și inimos care se simte deadreptul nenorocit dacă nu poate face cuiva un bine.

★

Trebue să remarcăm că destăinuirile ziaristului american au fost și ele plătite. Dar nu de Mike Jacobs, ci de concurenții lui. Dar acest fapt nu scade nimic din veracitatea celor relatate de acesta și în schimb aruncă o dâră de lumină asupra adevăratei situații din sportul american.

Profesionistul american nu are nimic a face cu sportul și educația fizică. Acest fel de sport este în slujba marelui capital și nu reprezintă decât o afacere rentabilă și murdară.

Ca să fie...



— DE CE ȚI-AI LEGAT CENTURA PE CAP?
— IN FELUL ACESTA, NU MA POATE LOVI SUB CENTURA !?!

O problemă acută
ANTRENAMENTUL DE IARNA

de ALEXANDRU MAZILU

In atletismul românesc, problema cea mai actuală ce se pune este aceea a antrenamentului de iarnă. Se poate compara importanța antrenamentului din timpul iernei cu plecarea rapidă a unui alergător de viteză; cine pornește primul la antrenament își poate permite să-l facă metodic, să-l gradeze astfel că ajunge, în sezonul de performanță, în cea mai optimă condiție de pregătire fizică și technică.

Nu este un secret, pentru nimeni, că în atletism performanța nu se poate forța, fără a avea influențe nefaste asupra atletului, asupra organismului său, ca să fiu mai precis.

Este ușor să lucrezi, fără a te forța, când știi că ai suficient timp înainte, mai ales că nu te tentează să-ți vezi performanța în metri sau secunde, cum se întâmplă atunci când începi să sări, să arunci sau să alergi.

Din nenorocire, la noi, sezonul de iarnă, care ar trebui considerat de toți ca baza de plecare a pregătirei atletice, nu este folosit așa cum trebuie.

Gimnastica, stând la baza oricărui sport, este arma pe care trebuie să o folosim acum, fiind mai ușor să-l convingi pe atlet de importanța ei, decât atunci când poate să alerge și să arunce, în aer liber, sub tentația performanței, cronometrate sau măsurate imediat, care-l face să nu mai aibe gust și de gimnastică. Prin gimnastică, ne pregătim elasticitatea, detenta, forța, prin ea adaptăm treptat, așa cum cer sfaturile medicale, inima la efort; prin ea învățăm să respirăm corect și asta înseamnă aproape 99% din succesul pe care-l visează aproape fiecare atlet. Corpul nostru, pregătit astfel, este în situația de a intra în primăvară doar cu grija îmbunătățirei vitezei și rezistenței.

Antrenamentul de iarnă se face în săli de gimnastică și se începe în luna Decembrie, continuându-se și în luna Martie, când putem începe și crossurile pentru pregătirea rezistenței.

Este necesar a se lucra, cel puțin de două ori pe săptămână, câte o oră.

La două sau trei săptămâni, se va face câte o cursă ușoară de marș de cca. 3 km.

Profesorul de educație fizică sau antrenorul ce conduce antrenamentul de sală este dator să facă ședințele plăcute prin sărituri la aparate și jocuri, căutând ca aceste ședințe să nu obosească și să permită atletului să acumuleze energie pentru sezonul de concurs.

Acolo unde nu sunt săli conduse de profesori sau antrenori de atletism, atleții pot face antrenament la o sală de box, deoarece exceptând boxatul propriu zis, restul pregătirei boxeurului este consacrat educației fizice.

Programul de gimnastică ce trebuie aplicat, felul cum urmează să se facă marșurile, crossurile, măsurile medicale și higienice, sunt capitole speciale ale antrenamentului de iarnă și merită fiecare o expunere mai largă.